beurer

ES

Medidor de pulsaciones

germanlengineering



PM 26

Instrucciones para
el uso

top up yourlife

ÍNDICE

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsímetro para la frecuencia cardíaca con pulsera	
Correa pectoral	
Correa tensora elástica (ajustable)	

Adicionalmente: las presentes instrucciones de uso

INDICACIONES IMPORTANTES

Lea las siguientes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas también a disposición de cualquier otro usuario. Tenga en cuenta todas las indicaciones de estas instrucciones de uso.

Entrenamiento

- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que se ha desarrollado para medir y visualizar la frecuencia cardíaca humana.
- Tenga en cuenta que, en el caso de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En caso de duda o de enfermedad, consulte al médico que lleva a cabo su tratamiento para saber cuáles deben ser sus propios valores de frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento, así como para conocer la duración y la frecuencia del mismo, pues de este modo podrá obtener óptimos resultados durante dicho entrenamiento.
- ATENCION: Es recomendable que las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios, así como las que llevan un marcapasos cardíaco consulten a su médico antes utilizar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.

Finalidad

- El pulsímetro está destinado exclusivamente para el uso personal.
- El pulsímetro debe emplearse únicamente siguiendo las instrucciones de uso. El fabricante rechazará toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- Este pulsímetro es sumergible (50 m), de modo que se puede usar para nadar. No obstante, la transmisión de señales bajo el agua no es posible, por lo que no se podrán realizar mediciones.

- Es posible que se produzcan interferencias electromagnéticas. (véase capítulo "Datos técnicos y pilas", página 21)

Limpieza y cuidado

- Limpie de vez en cuando la correa pectoral, la cinta pectoral elástica y el pulsómetro con una solución de agua jabonosa. A continuación, enjuague todas las piezas con agua clara y séquelas cuidadosamente con un paño suave. La cinta pectoral elástica puede lavarse en la lavadora a 30° y sin suavizante. No seque la cinta pectoral en la secadora.
- Guarde la correa pectoral en un lugar limpio y seco. La suciedad afecta negativamente a la elasticidad y al funcionamiento del transmisor. El sudor y la humedad pueden hacer que el transmisor permanezca activado por la humedad de los electrodos, lo cual reduce la vida útil de la pila.
- Realice la sustitución de las pilas únicamente en un comercio autorizado.

Reparación, accesorios y eliminación

- Antes del uso es necesario asegurarse que el aparato y sus accesorios no presenten daños exteriores. En casos de dudas, no los utilice y consulte a su distribuidor o bien a una de las direcciones del servicio postventa que se indican en este manual.
- Las reparaciones debe efectuarlas exclusivamente el servicio postventa o distribuidores autorizados. En ningún caso trate de reparar el pulsímetro usted mismo.
- Utilice el pulsímetro únicamente con los accesorios originales de Beurer.
- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, pues estos pueden dañar las etiquetas impresas del aparato o las piezas de plástico.
- No exponga el aparato a la radiación solar directa.

- Elimine el pulsímetro y las pilas usadas de acuerdo con la Directiva 2002/96/EC sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda diríjase a las autoridades municipales competentes para la eliminación de desechos.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento.

La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad. Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

220 – Edad = frecuencia cardíaca máxima

Por ejemplo, en el caso de una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima sería la siguiente: 220 - 40 = 180

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Indicación Pantalla	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

En el pulsímetro hay guardadas tres zonas de pulso preconfiguradas como propuestas de zonas de entrenamiento (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Para seleccionar los límites de pulso, véase el capítulo "Ajustar datos de entrenamiento", página 14.

FUNCIONES DEL PULSÍMETRO

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Transmisión: analógica
- 3 propuestas de zonas de entrenamiento
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica al salir de la zona de entrenamiento
- Frecuencia cardíaca media (average)
- Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
- Consumo de calorías en kcal
- Combustión de grasa en gramos

Ajustes

- Sexo
- Peso
- Unidad de peso kg/lb
- Estatura
- Unidad de estatura en cm o en pies y pulgadas
- Año de nacimiento
- Señal horaria
- Tonos de teclas
- Formato de 12 y 24 horas
- Nivel de actividad (3 niveles)

Funciones de tiempo

- Hora
- Calendario (hasta 2099) y día de la semana
- Fecha
- Alarma/despertador
- Cronómetro
- 25 vueltas por entrenamiento, pueden seleccionarse al mismo tiempo o por separado. Indicación de tiempo de ronda y de la frecuencia cardíaca media
- Contador regresivo de tiempo

Transmisión de señales y principios de medición de los aparatos

Gama de recepción del pulsómetro

Su pulsómetro recibe las señales de pulso del transmisor de la correa pectoral en un alcance de 70 centímetros.

Sensores de la correa pectoral

La correa pectoral completa consta de dos partes: la correa pectoral propiamente dicha y la cinta tensora elástica. En el centro de la cara interior de la correa pectoral que se encuentra en contacto con el cuerpo encontrará dos sensores estriados. Ambos sensores registran la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG y la transmiten hacia el pulsómetro.
La correa pectoral es compatible con aparatos analógicos, por ejemplo, ergómetros.

Puesta en operación

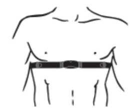
Colocación del pulsómetro

El pulsómetro puede llevarse como un reloj pulsera.

Activar el pulsómetro desde el modo de transporte

Durante el transporte no se muestra nada en la pantalla. Puede cancelar el modo de transporte pulsando cualquier botón.

Colocación de la correa pectoral



- Sujete la correa pectoral a la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de manera que quede bien colocada, ni demasiado floja ni demasiado apretada. Coloque la correa alrededor del pecho de modo que el logotipo quede hacia el exterior y en su posición correcta directamente sobre el esternón. Si se trata de un hombre, la correa pectoral debe quedar colocada directamente bajo los músculos pectorales; si se trata de una mujer, debe quedar colocada directamente bajo los pechos.
- Como es imposible establecer inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, puede que pase algún tiempo hasta que el pulso se mida y visualice. En caso necesario, modifique la posición del transmisor hasta establecer un contacto óptimo. En la mayoría de los casos, el sudor producido bajo la correa pectoral es suficiente para establecer un buen contacto. No obstante, también puede humedecer los puntos de contacto del lado interior de dicha correa. Para ello, separe un poco la correa pectoral de la piel y humedezca levemente ambos sensores con saliva, agua o gel del que se usa para los ECGs (a la venta en farmacias). El contacto entre la piel y la correa pectoral no debe interrumpirse, ni siquiera durante movimientos intensos del tórax, como son los de respiración profunda. Una cantidad excesiva de vello en el pecho puede dificultar, o incluso impedir, el contacto con el sensor.
- Colóquese la correa pectoral unos pocos minutos antes de la partida para precalentarlo a la temperatura del cuerpo y establecer así un contacto óptimo.

MANEJO GENERAL DEL PULSÍMETRO

Botones del pulsímetro



1	LAP	Detiene las vueltas de entrenamiento individuales.
2	MODE	Cambia entre los menús principales. Si mantiene pulsado el botón MODE durante al menos 3 segundos, se pasa al modo de ajuste de un menú. Asimismo, el modo de ajuste se abandona pulsando el botón MODE durante 3 segundos.
3	ST/STP/ RESET	■ Inicia/Detiene funciones, fija valores. Si se mantiene pulsado, el número aumenta rápidamente. ■ Aumenta los valores de ajuste. ■ Inicia y detiene el cronómetro. ■ Si se mantiene pulsado, restaura la función de cronómetro y los datos de resultados (kcal, etc.) (Reset).
4	LIGHT	■ Si se mantiene pulsado durante 3 segundos, la pantalla se ilumina durante 3 segundos. Indicación: no se puede usar en el menú de ajuste para ajustes básicos y datos personales. ■ Reduce los valores de ajuste.

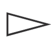
Pantalla



1 Línea superior

2 Línea inferior

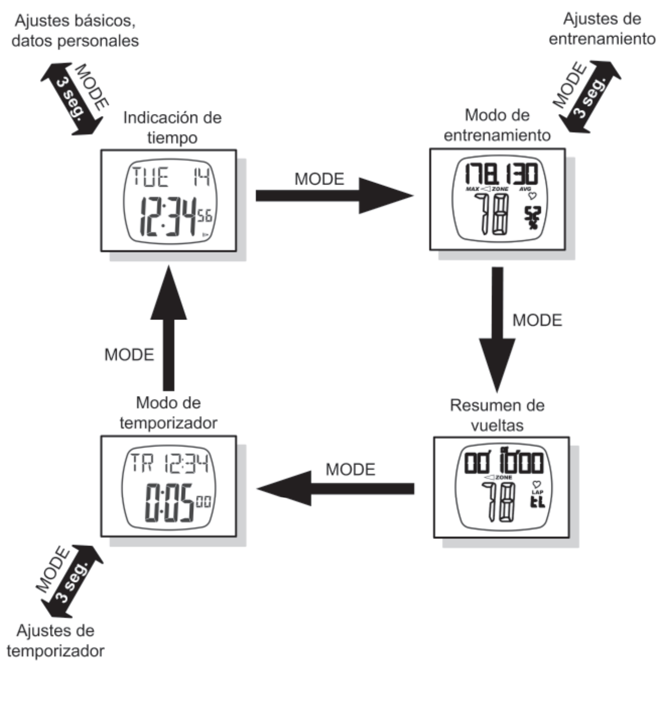
3 **Símbolos**

	La señal acústica horaria está activada.
	Se toma el pulso.
	Se sobrepasa la zona de entrenamiento.
	No se alcanza la zona de entrenamiento.
	El despertador está activado.
	La frecuencia cardíaca se encuentra dentro de los límites de pulso fijados
MAX	Frecuencia cardíaca máxima
AVG	Frecuencia cardíaca media

Al final de las instrucciones de uso, encontrará un índice de abreviaciones en el que se incluye el significado de las abreviaciones usadas en pantalla.

Menús

El manejo del pulsímetro está estructurado en menús principales. Desde los menús principales (excepto resumen de vueltas) puede cambiar a sus menús de ajuste. Use el botón MODE para cambiar entre menús principales. A los menús de ajuste se accede manteniendo pulsado el botón MODE durante unos 3 segundos. De esa misma forma se puede salir de los menús principales y acceder al menú principal asociado.



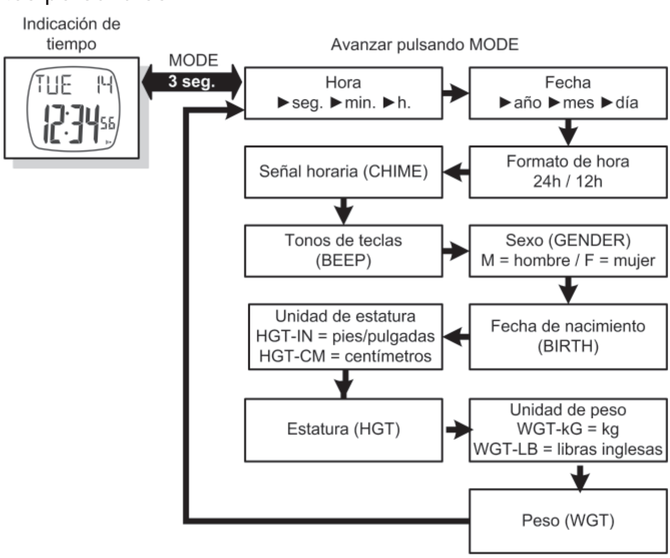
Modo de ahorro de energía

Desde el menú principal **Indicación de tiempo**, pulse el botón LAP durante unos 5 segundos para activar el modo de ahorro de energía. La indicación del pulsímetro se apaga en este modo para prolongar la vida útil de la pila. De esta forma, las funciones (p. ej., el tiempo) permanecen activadas y solo se apaga el indicador. Pulse cualquier botón para activar nuevamente la indicación.

AJUSTES BÁSICOS

Ajustar funciones básicas y datos personales

En el menú principal **Indicación de tiempo** se ajusta la hora, se establecen las funciones básicas del pulsímetro y se realizan ajustes personales.



Desde el menú principal **Indicación de tiempo**, pulse el botón MO-DE durante unos 3 segundos. Pasará al menú de ajustes donde pueden definirse un gran número de ajustes. Puede avanzar hasta el siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes predefinidos que pueden modificarse parpadean. Modifique estos ajustes con los botones START/STOP/RESET y LIGHT.
Salga del menú de ajustes pulsando el botón MODE durante aproximadamente 3 segundos.
SUGERENCIA: si mantiene pulsado el botón ST/STP/RESET o el botón LIGHT durante más de 2 segundos, el ajuste correspondiente se incrementa o se reduce automáticamente hasta que deje de pulsarlo.

Ajustar datos de entrenamiento

En el menú principal **Modo de entrenamiento**, ajuste individualmente los límites superior e inferior de su pulso seleccionando el esfuerzo de entrenamiento óptimo para usted.
Para ello puede elegir una opción entre tres:

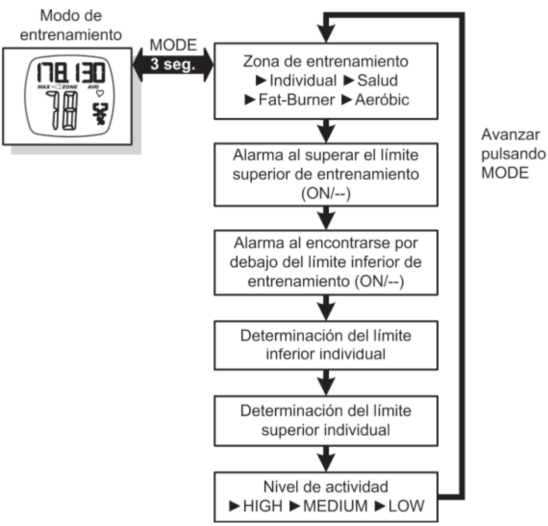
- óptimo para la salud [**HEALTH**] (50-65% de la frecuencia cardíaca máxima)
- quemador de grasa [**FAT-B**] (55-75% de la frecuencia cardíaca máxima)
- fitness [**AROBIC**] (65-80% de la frecuencia cardíaca máxima)

O, también, puede especificar sus límites personales para la frecuencia cardíaca [**USR**].

Además, puede configurar la alarma acústica de modo que se dispare cuando su frecuencia cardíaca se sitúe fuera de los límites del pulso durante un entrenamiento.

A su vez, puede especificar su nivel de actividad en 3 niveles. El consumo de calorías y de grasa se recalcula en función del nivel de actividad seleccionado.

- Nivel de actividad elevado [**HIGH**]: usted practica deporte regularmente y entrena como mínimo tres veces a la semana de manera muy intensa.
- Nivel de actividad medio [**MEDIUM**]: usted practica regularmente deporte como pasatiempo.
- Nivel de actividad bajo [**LOW**]: usted sólo practica deporte de manera esporádica y sin exigirse demasiado.



Pulse el botón MODO en el menú principal **Modo de entrenamiento** durante unos 3 segundos. Accederá al menú de ajuste; avance al siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes que se pueden modificar parpadean. Modifique los ajustes con los botones ST/STP/RESET y LIGHT. Confirme con el botón MODE.

A continuación, salga del menú de ajuste pulsando el botón MODE durante unos 3 segundos.
SUGERENCIA: si mantiene pulsado el botón ST/STP/RESET o el botón LIGHT durante más de 2 segundos, el ajuste correspondiente se incrementa o se reduce automáticamente.

ENTRENAMIENTO

Puede ejecutar las siguientes funciones para su entrenamiento:

- Detener sus tiempos de marcha y, de este modo, registrar su entrenamiento
- Registrar vueltas individuales
- Finalizar el registro
- Eliminar todos los registros
- Mostrar datos de entrenamiento
- Mostrar resumen de vueltas

Informaciones interesantes sobre los registros

- Tan pronto como Vd. inicie el registro comienza el pulsómetro a registrar sus datos de entrenamiento. Su pulsómetro registra sus datos de entrenamiento contínuamente hasta que Vd. los almacena o borra. Esto rige también cuando Vd. comienza un nuevo entrenamiento el día siguiente. El tiempo continuo permite a Vd. también interrumpir su entrenamiento en cualquier momento.
- En el modo de entrenamiento se puede consultar el último registro guardado. En el resumen de vueltas verá las vueltas de este registro.

Detener tiempos de marcha

Con el botón MODE, acceda al menú principal **Modo de entrenamiento**. Pulse el botón LIGHT hasta llegar al modo de cronómetro. En el modo de cronómetro verá la indicación "000000" en la línea superior. Si ya ha detenido un tiempo de marcha, en la línea superior aparecerá el tiempo.

- Inicie el cronómetro con el botón ST/STP/RESET. El cronómetro sigue funcionando en segundo plano, incluso aunque cambie de menú.
- Puede interrumpir y reanudar sus registros en todo momento con sólo pulsar el botón ST/STP/RESET.
- Para detener el cronómetro, pulse el botón ST/STP/RESET.

Registrar vueltas

Mientras se realiza el registro de su entrenamiento completo también es posible registrar vueltas individuales. El tiempo sigue transcurriendo mientras las vueltas se registran.
En el modo de cronómetro, pulse el botón LAP. La indicación muestra durante 5 segundos el tiempo y el número de la última vuelta medida (por ejemplo, **LAP 01**). Además, el número de esa vuelta parpadea. Una vez transcurridos 5 segundos, la indicación pasa automáticamente a la siguiente vuelta y muestra el número de la vuelta actual (por ejemplo, **LAP 02**).
Si es necesario, puede registrar hasta 25 vueltas por entrenamiento.

Eliminar todos los registros

Antes de eliminar el entrenamiento, le recomendamos que evalúe el registro del mismo. En el modo de entrenamiento, pulse el botón ST/STP/RESET durante 3 segundos para poner a cero el cronómetro y eliminar todos los datos de entrenamiento guardados. En la línea superior se muestra la indicación "000000" para el tiempo de entrenamiento.

Mostrar datos de entrenamiento

En la línea superior de la pantalla, en el modo de entrenamiento, puede consultar los siguientes resultados del entrenamiento con el botón LIGHT.

- Frecuencia cardíaca máxima y frecuencia cardíaca media
- Tiempo de entrenamiento

- Tiempo de entrenamiento con frecuencia cardíaca por debajo del límite inferior fijado para la frecuencia cardíaca de entrenamiento
- Tiempo de entrenamiento con frecuencia cardíaca dentro de los límites fijados para la frecuencia cardíaca de entrenamiento
- Tiempo de entrenamiento con frecuencia cardíaca por encima del límite superior fijado para la frecuencia cardíaca de entrenamiento
- Kilocalorías (kC) consumidas en kilocalorías [kcal]
- Combustión de grasa (G) en gramos [g]
- Hora

Indicación: la determinación de los valores para las calorías y para la combustión de grasas se basa en su frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

Desde de la última indicación de resultados (hora), la indicación vuelve a saltar a la primera indicación de resultados (frecuencia cardíaca media y máxima) al pulsar nuevamente LIGHT.

Indicación: si sale del modo de entrenamiento con el botón MODE desde cualquiera de las indicaciones arriba señaladas y posteriormente vuelve al modo de entrenamiento desde otro modo (también con MODE), verá una vez más la última indicación seleccionada.

Mostrar resumen de vueltas

Pulse el botón MODE hasta llegar al menú principal **Resumen de vueltas**. Se muestran los resultados de las vueltas del entrenamiento actual. En la línea superior se muestra el tiempo de vuelta en formato horas/minutos/segundos. En la línea inferior se muestra la frecuencia cardíaca media de la vuelta.
Pulsando ST/STP/RESET o LIGHT puede alternar entre las vueltas individuales.

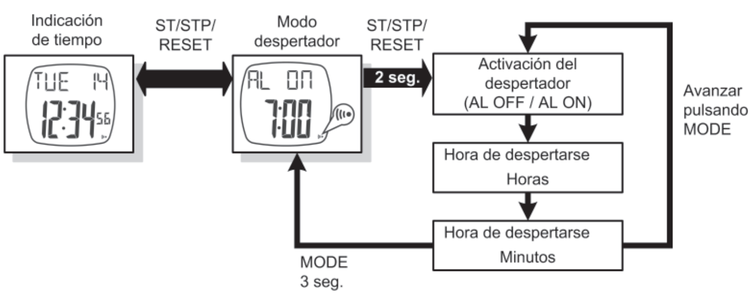
DESPERTADOR

El pulsímetro incorpora un despertador que se activa con una señal acústica cuando se alcanza la hora fijada. Para desconectar la alarma pulse cualquier botón.

Indicación del despertador

Desde el menú principal **Indicación de tiempo**, pulse el botón ST/STP/RESET. Se indicarán el tiempo fijado para despertarse y si el despertador está activado o desactivado.
En cuanto deje de pulsar el botón ST/STP/RESET, regresará a la indicación de tiempo.

Ajustes del despertador



- Pulse el botón ST/STP/RESET desde el menú principal **Indicación de tiempo** durante 2 segundos como mínimo. Accederá al menú de ajuste; avance al siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes que se pueden modificar parpadean. Modifique los ajustes con los botones ST/STP/RESET y LIGHT.
- A continuación, salga del menú de ajuste pulsando el botón MODE durante unos 3 segundos.
- SUGERENCIA: si mantiene pulsado el botón ST/STP/RESET o el botón LIGHT durante más de 2 segundos, el ajuste correspondiente se incrementa o se reduce automáticamente.

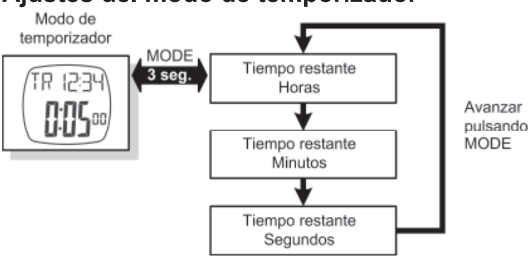
TEMPORIZADOR

El temporizador es un cronómetro que funciona marcha atrás. El pulsímetro emite un breve tono de alarma cada segundo en cuanto al contador le quedan menos de 10 segundos. Al llegar al cero, suena una alarma acústica permanente que puede desactivarse pulsando cualquier botón.

Indicación del modo de temporizador

En la línea superior se muestra la hora actual. En la línea inferior se muestra el tiempo restante del temporizador.

Ajustes del modo de temporizador



- Pulse el botón MODE durante unos 3 segundos. Los ajustes que se pueden modificar parpadean. Modifique los ajustes con los botones ST/STP/RESET y LIGHT. Puede alternar entre los ajustes para las horas, los minutos y los segundos con el botón MODE; al hacerlo, se guardan a su vez los nuevos valores.
- Salga del menú de ajuste pulsando el botón MODE durante unos 3 segundos.
- SUGERENCIA: si mantiene pulsado el botón ST/STP/RESET o el botón LIGHT durante más de 2 segundos, el ajuste correspondiente se incrementa o se reduce automáticamente.
- Puede iniciar y detener en todo momento el temporizador con ST/STP/RESET.
- Pulse el botón ST/STP/RESET durante 3 segundos para restablecer el temporizador.

DATOS TÉCNICOS Y PILAS

Pulsímetro	Sumergible hasta 50 m (se puede usar para nadar, pero no transmite el pulso) No se garantiza la estanqueidad a la humedad del pulsímetro en caso de inmersión en agua (presión elevada) o de pulsar los botones mientras se está expuesto a la lluvia.
Correa pectoral	Sumergible (se puede usar para nadar, pero no transmite el pulso)
Frecuencia de transmisión	5,3 KHz
Pila del pulsómetro	Pila de litio de 3V, tipo CR2032 El pulsímetro tiene una vida útil de aproximadamente 24 meses si se utiliza una hora al día con visualización del pulso. Las funciones que se activen adicionalmente (como, por ejemplo, la alarma acústica o la activación de la función de luz) pueden reducir la duración de la batería. La pila incluida de fábrica sirve para comprobar el funcionamiento del aparato y tiene un año de durabilidad.
Pila de la correa pectoral	Pila de litio de 3V, tipo CR2032 Vida útil: aprox. 36 meses

Cambio de las pilas

La pila del pulsómetro deberá ser cambiada exclusivamente en un establecimiento especializado (cualquier taller de relojería) o en una de las direcciones de servicio técnico indicadas en este manual. De lo contrario, la garantía quedará anulada.
El cambio de la pila de la correa pectoral puede ser efectuado por el propio usuario. El compartimento de la pila está en el lado interior. Para abrir el compartimento, utilice una moneda o la pila de litio que vaya a colocar. El polo positivo de la pila debe quedar hacia arriba. Cierre cuidadosamente el compartimento de la pila.



Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas en un establecimiento especializado en equipos eléctricos o bien en el punto de recogida local de materias de valor. El usuario está obligado por ley a eliminar correctamente las pilas. Indicación: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen substancias tóxicas:

Pb = esta pila contiene plomo

Cd = esta pila contiene cadmio

Hg = esta pila contiene mercurio

Averías e interferencias

El pulsómetro incorpora un receptor para las señales del transmisor de la correa pectoral. Sin embargo, durante su uso puede ocurrir que el pulsómetro reciba también otras señales que no sean las de la correa pectoral.

¿Cómo se reconocen las averías?
Las averías se reconocen porque el pulsómetro indica valores no reales. Si su pulso normal es de 130 Imp y repentinamente indica 200, significa que se ha producido una avería temporal. Tan pronto como se aleje de la fuente de interferencia, el pulsómetro volverá a indicar automáticamente los valores correctos. Tenga en cuenta que los valores incorrectos pueden introducirse en las indicaciones de resultados de entrenamiento y afectar ligeramente a los valores totales.

¿Cuáles son las causas típicas de las averías?
En algunas situaciones pueden producirse interferencias electromagnéticas por la influencia de campos magnéticos cercanos. Para evitarlas, manténgase a una mayor distancia de estas fuentes.

- Mástil de línea de alta tensión cercano
- Durante el paso por los puntos de control de los aeropuertos
- En la cercanía de catenarias (tranvías)
- En la cercanía de semáforos, televisores, automotores, ordenadores de bicicleta
- En la cercanía de equipos de gimnasia
- En la cercanía de teléfonos móviles

Interferencias debidas a otros aparatos medidores de la frecuencia cardíaca

El pulsómetro, en su calidad de receptor de señales de transmisores, tales como de otros pulsómetros, puede reaccionar dentro de un radio de un metro. Esto puede provocar mediciones incorrectas, sobre todo durante el entrenamiento en grupos. Por ejemplo, si hace jogging al lado de otra persona, es conveniente que se ponga el pulsómetro en la otra muñeca o bien que mantenga una distancia mayor respecto a ella.

TABLA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas que aparecen en la pantalla por orden alfabético:

Abreviatura	**Explicación**
[cm]	Centímetros
[IN]	Inch/Pulgadas
ACt	Nivel de actividad (3 niveles)
AL	Despertador (OFF=desactivado, ON=activado)
AROBIC	Fitness: 65-80 % de la frecuencia cardíaca máx.
BEEP	Tonos de teclas
BIRTH	Año de nacimiento (4 posiciones, por ejemplo "1978")
CHIME	Señal horaria
DAILY	diario
FAT-B	Fat-Burner: 55-75 % de la frecuencia cardíaca máx.
Fri	Viernes
G	Combustión de grasa en gramos [g]
Gender	Sexo (H=hombre, M=mujer)
HEALTH	Optimizado para salud: 50-65 % de la frecuencia cardíaca máx.
HGT	Estatura en pies y pulgadas [IN] o en centímetros [CM]
kC	Consumo de calorías en kilocalorías [kcal]
Mon	Lunes
Sat	Sábado
Sun	Domingo
Thu	Jueves
TR	Modo de temporizador
Tue	Martes
USR	Zona de entrenamiento individual del usuario
Wed	Miércoles
WGT	Peso corporal en kilogramos [kg] o libras [LB]
ZONE	Límites de entrenamiento (ZONE-U = por encima, ZONE-L = por debajo)

beurer

Medidor de pulsaciones

PM26-0311_ES Salvo errores y modificaciones

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de